

Оглавление

Предисловие.	9
Введение.	11
1 Беременность в XXI веке	17
Смелые «новые женщины».	18
Контроль над чудом	19
Значение возраста	21
Категория «потенциального риска»	23
Работа и другие обязательства	24
Семья меняется	29
Матери-одиночки	29
Как ваша беременность влияет на мужчину.	30
Общение во время беременности	35
Беременность меняет взаимоотношения	37
Понимание вашего положения	39
Признаки беременности	40
2 Информированный выбор.	43
Перемены в деторождении	43
Государственная политика в сфере деторождения	45

	Использование технологий	47
	Ультразвуковое исследование	48
	Анализ крови	52
	Вхождение в «систему».	53
3	Исследуем альтернативы	55
	Роды в роддоме	56
	Частные родильные дома.	58
	Домашние роды.	59
	Роды в воде	60
	Делаем выбор	61
	Где найти совет	63
	Заставьте услышать себя	64
4	Сотрудничество	68
	Выбираем партнеров	69
	Источники информации	70
	Идеальная забота	71
5	Пробуждение инстинктов	73
	Настройтесь на свое тело.	74
	Инстинкт	78
	Шестое чувство.	82
	Заново открывая инстинкты	83
	Вступление в контакт с ребенком	86
	Пение и разговор	88
	Невербальное общение	89
6	Подготовка к родам	91
	Дата родов	92
	Представьте себя родителями	93
	Временные ограничения	95

Расположение плода	99
Занятия по подготовке к родам	100
Уровень подготовки	102
7 Инстинктивные роды	104
Способы родов	105
Создание атмосферы для инстинктивных родов	107
Гнездовой инстинкт	110
Роль будущего отца.	110
Роды без партнера	111
Роды, как они задуманы природой.	112
Признаки начала родов.	114
Появление кровянистых выделений.	116
Безболезненные схватки	116
Воды	116
Как понять, что вы рожаете	117
Практика вмешательства.	119
Продолжительность родов	120
Как справляться с болью	122
Поддержание нормальной активности.	122
Равномерное дыхание	123
Водотерапия	124
Чрескожная электрическая стимуляция нервов.	125
Газ и воздух	126
Эпидуральная анестезия	126
Выбор, наилучший для вас	128
Рожая с любовью	129
Прогрессивные роды	131

Финальный этап	132
Третья стадия родов	134
Уязвимость роженицы	134
Вмешательство в роды	136
8 Инстинктивное продолжение	139
Продолжаем дородовые отношения	140
Нужно время, чтобы привыкнуть друг к другу	141
Заботливое окружение	143
Достигаем равновесия	146
Кормление	147
Свобода кормления.	148
Сон	152
Комфорт	153
Повседневная забота	155
Овладение родительскими навыками	156